令和２年１０月６日　蛭間小学校保健室

秋の気配が感じられるようになりました。何をするにも気持ちのいい穏やかな季節です。読書、スポーツ、芸術・・・好きなことをより深めるのも、今まであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。でも、今は朝晩の温度差で体調を崩しがちです。上着などで上手に調節しましょう。

そして、そろそろ、かぜやインフルエンザにも注意が必要です。新型コロナウイルス感染症予防と合わせて、手洗いをしっかりしましょう！

10月15日は「世界手洗いの日」　どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！

手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼをひいたり病気になったりします。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。

手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

◎○●**お知らせ**　＜おうちの方と読んでください。＞◎○●◎○●◎○●◎○●

身体測定の結果のお知らせについて

遅くなりましたが、９月の身体測定の結果をお知らせします。今回もファイルには綴じず、プリントでお渡ししますので、家庭で参考にしてください。

秋の視力検査について

例年、１０月に視力検査を行っていましたが、今年は１１月に行うことにします。前回６月に検査を行っており、期間が短いためです。もし、不都合があれば学校まで連絡ください。

健康診断の結果について

健診断の結果については、随時お知らせしていきます。（歯科以外は、異常がない場合はお知らせ用紙は配付しません。視力検査の結果のお知らせは、裸眼視力がB以下でも、矯正視力がAの場合は、出しません。）

このお知らせ用紙は、学校での検査・検診結果が上部にあり、下部は受診結果を記入し学校に提出する形式です。（受診の必要がないお知らせのみの様式もあります。）

下部の受診結果は、ご家庭で記入頂くものですので、お知らせ用紙がおうちに届く前に受診されたり定期的に受診されたりしている場合はその様子をご記入頂き、提出して頂いても結構です。学校での検査・検診の結果により、受診しても「異常なし」と診断されることもあります。これは学校での健康診断がスクリーニング（病気や異常の疑いがあるものを選び出す）であるためです。

なお、例年歯と口腔の健康診断（歯科検診）は春・秋2回実施しておりましたが、今年は10月のみです。

※１０月１０日は目の愛護デーです！裏面の目にやさしい生活もみてね！

目にやさしい生活 探検隊！

スタート

Mission ① 前髪がのびてきた

A 短く切るか ピンでとめる

B 気にせず そのまま

Mission ② 勉強するよ

A 姿勢よく座って

B 寝転んで

Mission ③ ゲームをするなら

A ボスを倒すまで 何時間でも

B 時間を決めて 休けいしながら

Mission ④ 夜になりました

A 早めに寝る

B この番組が 終わるまで…

ゴール

目にやさしい生活が わかったかな？ 目を大切にするための自分の ルールを決めよう！

（なまえ）

＿＿＿＿＿＿＿＿は、目を大切にするために、

（ルール）

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿をがんばります。

（例）ゲームをするときは○分にする、夜は○時に寝る、姿勢をよくして勉強する　など